

Claves de Éxito y Seguridad para el CAPATAZ DE CONSTRUCCIÓN

Un Enfoque Ergonómico para Reducir el Costo

Ud. puede ayudar a aumentar las ganancias de su compañía si:

-  Aumenta la producción y termina el trabajo a tiempo
-  Termina el trabajo dentro del presupuesto
-  Reduce las lesiones
-  Aumenta la moral del trabajador y la calidad del trabajo



¡Aumente la Producción, Reduzca las Lesiones!

Los costos de producción inesperados y los trabajos que no terminan a tiempo pueden disminuir las ganancias de su compañía.

- Los trabajadores lesionados no son tan productivos como los trabajadores sanos.
- Cuando Ud. reduce el índice de lesiones, automáticamente aumenta la producción.
- Es más probable que los trabajadores sanos cumplan con los requisitos del trabajo y terminen los proyectos a tiempo.

Lesiones más frecuentes en la industria de construcción State Compensation Insurance Fund, 1998

La Parte del cuerpo	Porcentaje de lesiones totales	Promedio del costo directo *
Espalda	21%	\$33,874 por cada reclamo
Dedo(s)	10%	\$10,503 por cada reclamo
Rodilla	7%	\$26,655 por cada reclamo
Mano(s)	5%	\$14,417 por cada reclamo

* Incluye el gasto total médico, el gasto total de compensación por accidentes en el trabajo y el costo total de las pérdidas. Los gastos indirectos pueden costar de 2 a 4 veces estas sumas.

¿Cuánto más trabajo tendrá que hacer para cubrir el costo de una sola lesión?

1. Compromiso con la salud y la seguridad

Para que los trabajadores se interesen en la seguridad, la gerencia debe demostrar que a la gerencia también le importa la seguridad y la salud de los trabajadores:

- Hágale saber a sus trabajadores que la **seguridad no es una opción** o conveniencia. Es un **valor de la compañía** y un **requisito**.
- Demande el uso de **prácticas seguras en el trabajo**.
- **Programa en su calendario reuniones semanales de seguridad con todos los trabajadores**.
- Invite a *Cal/OSHA Consultation Service* para que visite su lugar de trabajo y le dé consulta gratis (el servicio de consulta no da multas ni impone sanciones).
- **Recorra e inspeccione diariamente su lugar de trabajo**. Corrija los peligros que pueda e informe al superintendente de los peligros que Ud. no puede corregir.



2. Estimule la actitud de seguridad de los trabajadores

Los trabajadores con actitudes positivas de seguridad son claves para el éxito de su compañía:

- Hágale saber a sus trabajadores que los **principios y procedimientos de seguridad** de la compañía **no son simplemente reglas**, sino que están para **protegerles de la pérdida de tiempo de trabajo y salario**.

3. Planee y organice los trabajos

Planeando y organizando de antemano cada faceta de un trabajo puede ayudarle a lograr las metas y al mismo tiempo, el trabajo es más seguro y libre de problemas:



- Evalúe los trabajos de antemano **para identificar los riesgos**.
- De antemano piense y planee la próxima tarea.

- Haga arreglos para que los materiales y equipo estén a tiempo en el sitio de trabajo.
- Enseñe a sus trabajadores a alternar los trabajos pesados con los livianos para evitar agotamiento.

4. Programe el número suficiente de trabajadores para hacer el trabajo

Cuando el programa de trabajo es intenso, los trabajadores tienden a tomar atajos y trabajan más descuidadamente. Tenga cuidado de no exigir esfuerzo excesivo de sus trabajadores:

- **Programa una cuadrilla completa**. Cuando hay suficiente trabajadores para ayudarse mutuamente con las tareas pesadas, la oportunidad de que miembros de su cuadrilla sufran lesiones es menor.
- **Esté atento a los signos de fatiga**, especialmente en trabajadores que han trabajado horas extras o fuera de lo normal.

5. Entrene a los trabajadores en los procesos de trabajo y en el uso de herramientas

Aunque los trabajadores hayan hecho antes el mismo trabajo, cada lugar de trabajo es un poco diferente:

- Entrene los trabajadores nuevos en los principios y procedimientos de seguridad de su compañía antes de que empiecen a trabajar.
- Estimule el sistema de ayuda mutua con el



trabajador nuevo aprendiendo del trabajador con más experiencia.

- **Entrene a los trabajadores** en la selección y uso de la

herramienta correcta para el trabajo y corrijales si es necesario.

- Asegure que los trabajadores no usen herramientas rotas o defectuosas. **Reemplace y mantenga las herramientas en buenas condiciones.**
- **Ponga de aviso a los trabajadores** sobre los cambios de condiciones ambientales de trabajo tales como calor extremo, lluvia o superficies resbaladizas.



6. Considere sus opciones

El trabajo puede requerir el levantamiento de objetos pesados, posturas malas y repetitivas:



- **Provea equipo mecanizado o ayuda de compañeros de trabajo** cuando posible.
- **Rote tareas entre trabajadores que tienen** el mismo nivel de habilidad y hacen el mismo tipo de trabajo cuando máquinas,

herramientas o equipos no estén disponibles. Cuando se comparte el trabajo es probable que los trabajadores no se lesionen.

7. Aprenda de los accidentes que han ocurrido y de los que casi ocurrieron

Prevenga futuras lesiones si entiende la causa del accidente o de un "casi accidente":

- **Investigue** accidentes y "casi accidentes" para descubrir sus causas.
- Reúnase con sus trabajadores para **buscar ideas y sugerencias de cómo mejorar el trabajo.**
- Haga los cambios y dé seguimiento para saber si los



cambios son efectivos.

- Detenga la parte del trabajo que presenta peligro de muerte.
- **Reconozca individualmente al trabajador** que usa prácticas de trabajo seguras y sirve como buen ejemplo a los otros trabajadores.

8. Anime a que beban agua frecuentemente y tomen descansos

Los trabajadores que se sienten sanos y energéticos tienden a ser más productivos y con mejor calidad de trabajo, especialmente en las horas de la tarde:

- **Tenga presente el ritmo apresurado del trabajo,** especialmente durante el calor del verano. Permita que los trabajadores tomen algo más de períodos de descanso. Esto ayuda a reducir la fatiga y podría prevenir un costoso rehacer del trabajo.
- Anime a sus trabajadores a que caminen un poco cuando busquen sus herramientas. Esto les provee con unos pocos minutos de descanso.
- **Suministre agua** en abundancia y aliente a sus trabajadores a que beban frecuentemente.
- **Recuerde,** la insolación puede matar en menos de una hora de exposición a temperaturas y humedad extremas.



9. Estimule la buena salud y buen estado físico

Es probable que trabajadores en buen estado físico sufran menos lesiones. Si se lesionan, tienden a recuperarse mucho más rápidamente:

- El trabajo físico no es sustituto de hacer ejercicio regularmente. El ejercicio puede ayudarle con un aumento en fortaleza y flexibilidad física.
- **Anime a sus trabajadores a** que mantengan un buen estado físico personal por medio de sesiones de ejercicios, haciendo extensiones, comiendo una dieta balanceada y durmiendo suficientemente.

Como capataz, Ud. está en una posición clave para ayudar a aumentar la producción de su compañía mientras reduce las lesiones de trabajo.

Cal/OSHA Consultation Service ESCRITORES Y EDITORES

Zin Cheung, Rick Hight, Fran Hurley, Kristy McKoon-Schultz

TRADUCCIÓN

Zin Cheung

REVISIÓN

Obdulia Cortez, Julio Gaitán, Maria Loera, Ana Marin

FORMATO Y DISEÑO DEL DOCUMENTO

Jitan Patel

RECONOCIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a las siguientes personas y organizaciones por su apoyo y asistencia en la investigación y desarrollo de este documento.

Liz Arioto - Wentz Group

Bo Bradley - Harbison Mahony Higgins

Ed Calderon - Shea Homes

Doug Day - Precision General Commercial Contractors, INC

Kim DeRuyter - Helix Electric, INC.

Bill Hopkins - Carpenters' Local 46

Dorothy Ormsby - ICS Group, INC.

Bert Mazeau - Rosendin Electric

Scott Schneider - Laborers' Health and Safety Fund of N. America

Corey Strack - Carpenters' Local 152

Marti Stroup - Associated General Contractors of California

Samantha Turner - Swinerton, INC

Cal/OSHA Consultation Programs

Llame gratis al 1-800-963-9424 Internet: www.dir.ca.gov/dosh

FRESNO – CENTRAL VALLEY

1901 N Gateway Blvd., #102
Fresno, CA 93727
(559) 454-1295

OAKLAND – SAN FRANCISCO BAY AREA

1515 Clay Street, #1103
Oakland, CA 94612
(510) 622-2891

SACRAMENTO – NORTHERN CALIFORNIA

2424 Arden Way, #410
Sacramento, CA 95825
(916) 263-0704

SAN BERNARDINO - INLAND EMPIRE

464 W 4TH Street, #339
San Bernardino, CA 92401
(909) 383-4567

SAN DIEGO AND IMPERIAL COUNTIES

7575 Metropolitan Drive, #204
San Diego, CA 92108
(619) 767-2060

SAN FERNANDO VALLEY – SANTA BARBARA & NORTHWEST L.A. CO.

6150 Van Nuys Blvd., #307
Van Nuys, CA 91401
(818) 901-5754

SANTA FE SPRINGS – L.A. METRO AREA & ORANGE CO.

10350 Heritage Park Drive, #201
Santa Fe Springs, CA 90670
(562) 944-9366

